

مولانا الشيخ محمد عادل الرباني

لا تغضب!

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته. أعوذ بالله من الشيطان الرجيم. بسم الله الرحمن الرحيم. الصلاة والسلام على رسولنا محمد سيد الأولين والآخرين. مدد يا رسول الله، مدد يا ساداتي أصحاب رسول الله، مدد يا مشايخنا، دستور مولانا الشيخ عبد الله الفائز الداغستاني، شيخ محمد ناظم الحقاني، مدد. طريقتنا الصعبة والخير في الجمعة.

سأل أحد الصحابة نبينا الكريم ﷺ "أوصني - أخبرني بشيء أتمسك به". فأجابه نبينا الكريم ﷺ "لا تغضب". ثم سأله مرة ثانية، فتلقى الجواب نفسه "لا تغضب". وعندما سأله للمرة الثالثة، علّق الصحابي قائلاً "لو واصلت السؤال حتى الصباح، لقال نبينا الكريم ﷺ الشيء نفسه تماماً".

هذا أمر بالغ الأهمية: "لا تغضب". قد يتساءل المرء "ولكن كيف أتجنب الغضب؟ وكيف نتعلم ذلك؟" لقد أوضح نبينا الكريم ﷺ الأمر بقوله "إِنَّمَا الْعِلْمُ بِالْعَلَمِ، وَإِنَّمَا الْحِلْمُ بِالْحَلَمِ". العلم يأتي عن طريق التعلم؛ تدريجياً، يوماً بعد يوم، إذ لا يمكن للمرء أن يكتسب كل العلم في يوم واحد. وكذلك "الحلم" - أي صفة عدم الاستسلام للغضب - يُكتسب تدريجياً. وكما يقول المثل التركي "الأمر لا يحدث فجأة - كغمس شيء في حوض صبغة ثم إخراجها وقد تغير لونه؛ بل يتحقق ذلك شيئاً فشيئاً.

لا داعي للمبالغة في رد الفعل كلما واجهت أموراً تافهة قد تثير الغضب. ذكر نفسك "يجب ألا أغضب لهذا الأمر. إنه غير ضروري، لا طائل منه، ولا داعي له. أي خير سيأتي من الغضب؟ قد أقع أيضاً في الخطأ نفسه؛ لذلك لا داعي للغضب". عندما يتكرر الموقف، يجب أن تخطر ببالك الفكرة ذاتها، قائلاً "لقد أخطأوا؛ ولا أحد معصوم من الخطأ"، وحينها لن تغضب مرة أخرى. مع تكرار هذا الأمر، تدرب نفسك على عدم الغضب لأسباب تافهة. بالطبع، ثمة أمور تستحق الغضب؛ وتحديدًا تلك الأفعال التي تُرتكب في حق الله عز وجل. للغضب وقت ومكان، وهناك أوقات لا يليق فيها الغضب. إذا غضبت بلا سبب، ستقضي حياتك كلها في حالة من الغضب والاضطراب. في المقابل، إذا كظمت غيظك، بقيت هادئاً ومطمئناً، ونلت السكينة. وكما تقول الحكمة "الخل الحاد يُتلف وعاءه". عندما يكون الخل شديد الحموضة، فإنه ينخر الوعاء الذي يحتويه. كذلك الغضب؛ إذا استسلمت للغضب، فإن الضرر الذي يلحق بك يفوق الضرر الذي يلحق بالشخص الذي تغضب عليه. الله ﷻ يرزقنا جميعاً الحلم والعلم، إن شاء الله، ووفقنا للسير في طريق الله ﷻ، إن شاء الله. ومن الله التوفيق. الفاتحة.

مولانا الشيخ محمد عادل الحقاني
13 تشرين الأول 2026 / 2 جمادى الأولى 1448
صلاة الفجر - زاوية أكبابا، اسطنبول